



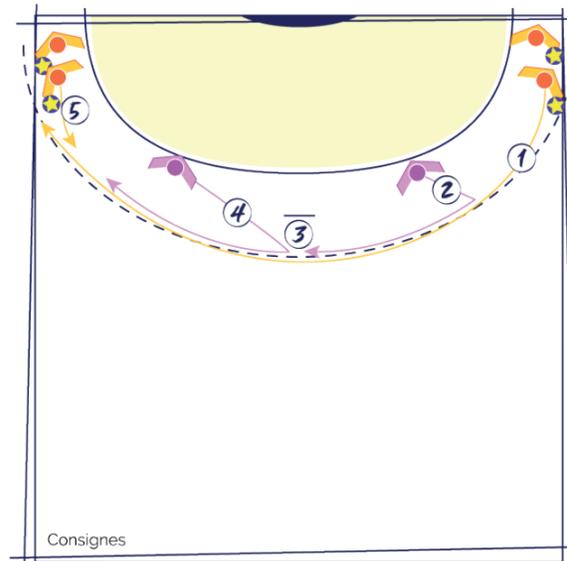
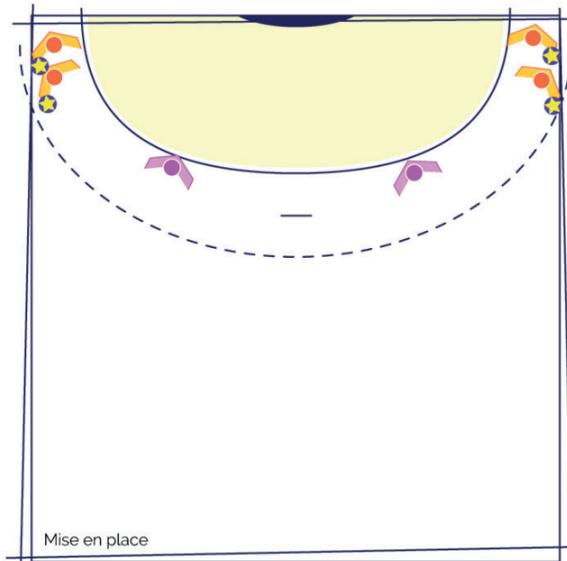
DEFENSE

Savoir Faire Collectif en défense

LES BASES DE LA RÉPARTITION DÉFENSIVE 1



Exercice 104



Cet exercice a pour objectif de présenter à vos équipes les bases de la répartition défensive

MISE EN PLACE

On positionne :

- 2 défenseurs à 6 mètres, positionnés aux postes de n°2
- Les attaquants avec chacun un ballon sont répartis en 2 groupes positionnés à chaque aile.

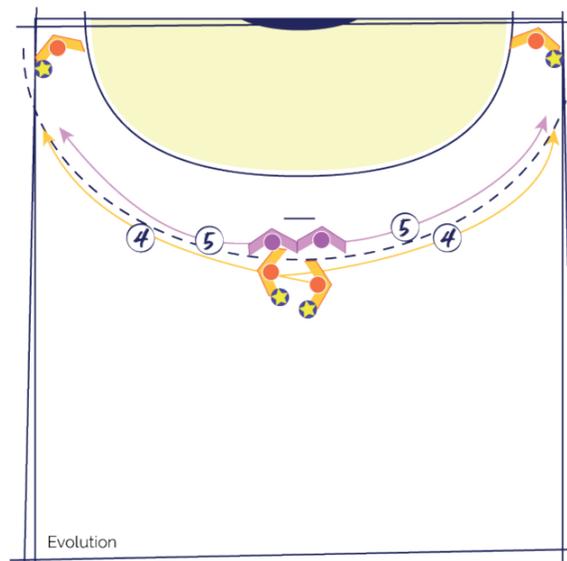
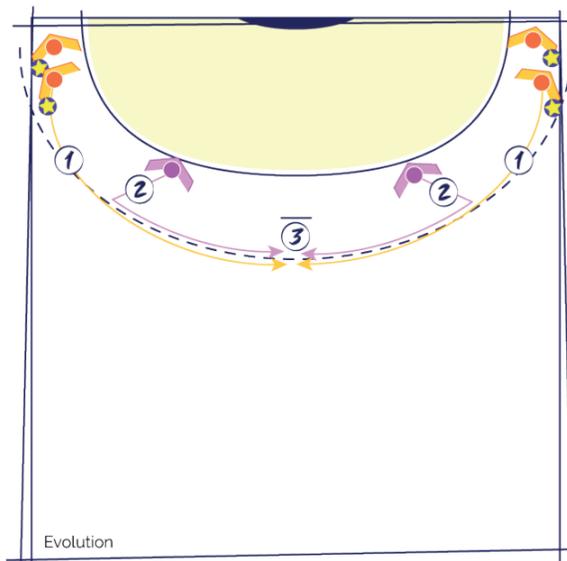
CONSIGNES

Au top de l'entraîneur, l'un des Ailiers part en dribble le long des 9 mètres pour traverser le terrain (1)

Le défenseur monte et prend en charge l'attaquant (2) et l'accompagne jusqu'à son partenaire

Lorsque les 2 défenseurs sont côte à côte, ils échangent l'attaquant (3) et le 2e défenseur suit alors le déplacement de l'attaquant (4)

Les attaquants partent alternativement d'une colonne puis de l'autre (5)



EVOLUTION

Au top de l'entraîneur, les 2 Ailiers partent en même temps en dribble le long des 9 mètres pour traverser le terrain (1)

Chaque défenseur monte et prend en charge l'attaquant de son côté (2) et l'accompagne jusqu'à son partenaire

Lorsque les 2 défenseurs sont côte à côte, ils s'échangent les attaquants (3)

Les attaquants continuent leurs courses vers l'autre bout du terrain (4)

Après le changement, les défenseurs repoussent les attaquants hors des 9 mètres en revenant à leur secteur initial (5)

RÉGULATION

- Changer les défenseurs après 5 attaques pour conserver le maximum de rythme et d'engagement à vos défenseurs

CONSEILS

- Vérifiez que les défenseurs restent orientés vers le but adverse dans leur déplacement... Ils doivent toujours avoir leurs appuis face à l'attaque
- Demandez à vos défenseurs de véritablement tenter de repousser les attaquants en dehors des 9 mètres tout le long de leur prise en charge



GARDIENS

Les gardiens peuvent travailler leur déplacement latéral en se positionnant dans le but et en suivant le trajet d'un joueur



POSTES

Ailier
Arrière
Demi-Centre
Pivot



CATÉGORIES

de moins de 14 ans à séniors



MATÉRIEL

1 ballon par joueur



PARTICIPANTS

au moins 7 joueurs



TEMPS

15 minutes



Retrouvez nos contenus sur les réseaux et sur www.entrainement-handball.fr
Tous droits de reproduction interdits. © www.entrainement-handball.fr

Découvrez **handXP**rience
par entrainement-handball.fr

